



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KAPLI TAVUK ŞİNİTZEL

400 gram tavuk ince dövülmüş

1 yumurta

1 çay bardağı un

1 çay bardağı galata unu

1 çay bardağı ince bulgur

Kızartmak için sıvı yağı

Tuz, karabiber, kişniş

Tavuk etlerini incelttikten sonra bardak yardımıyla yuvarlak kesip farklı bir sunum elde edebilirsiniz. Tuz, karabiber ve kişnişi bir kabin içinde karıştırıp etleri bu baharatla tatlandırın. Daha sonra una bulayıp ardından çırpılmış yumurtaya bulayın. İnce bulguru az suda bir miktar şişirip galeta unu ile karıştırın. Ve yumurtaya buladığınız tavuk etlerini son olarak bu bulgurlu karışımın içine alıp her yerini kaplayın. Bir miktar buzdolabında bekletip ardından yağda kızartın. İstenirse fırında da hazırlanabilir. Sıcak olarak servis edin.